5.071 Polievka portugalská
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42	0,50	0,42
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80	1,10	0,88
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,25	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,32	0,50	0,40
olej	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
rajčiakový pretlak	0,15	0,15	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
smotana	0,30	0,30	0,30	0,30	0,50	0,50	0,50	0,50
krúpky	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
korenie čierne celé			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť šťavy v g	180		200		220		250	

Receptúra

Výrobný postup

Do vody dáme variť očistenú cibuľu, umytú, očistenú a nastrúhanú zeleninu, celé čierne korenie, soľ a varíme do mäkka. Z múky, oleja, urobíme zápražku, pridáme rajčiakový pretlak, zalejeme vodou a pridáme do polievky. Pridáme krúpky, zvlášť uvarené. Nakoniec zjemníme smotanou a povaríme asi 20 min.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	221	53	1,07	2,2	0,9	6,7	1,0	25,7	0,3	0,142	0,0	0,0	3,8	0,0
B	317	76	1,46	3,2	1,5	9,6	1,3	30,8	0,5	0,165	0,0	0,0	5,2	0,0

C	390	94	1,65	4,6	2,1	10,6	1,4	36,2	0,5	0,182	0,0	0,0	5,5	0,0
D	467	112	1,94	5,6	2,8	12,5	1,7	41,3	0,6	0,203	0,0	0,0	6,8	0,0